CONSIDERACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Durante los últimos años, en Cuba se ha venido implantando un amplio programa para el desarrollo de la *medicina natural y tradicional,* y la Directiva 26 del Ministro de las FAR ha contribuido, enormemente, en la materialización de este propósito. También, y al igual que en todo el mundo, se ha venido impulsando la medicina preventiva; en nuestro caso particular, la atención primaria y la medicina comunitaria se han fortalecido, significativamente, con el Plan de los Médicos de la Familia, cuya cobertura alcanza ya, prácticamente, a toda la población del país. Sin embargo, para llevar a cabo una verdadera medicina preventiva, esta tiene que relacionarse, muy íntimamente, con el estilo de vida y los hábitos correctos de alimentación.

La salud no es sencillamente la ausencia de alguna enfermedad; ella depende, en gran medida, de nuestra alimentación, la cual, independientemente de la abundancia y variedad de los alimentos, muchas veces resulta inadecuada y capaz de provocar problemas de salud. Existe el falso concepto de que la mejor dieta es aquella que tiene mucha proteína de origen animal, mucha grasa, mucha azúcar, etc. y se olvidan de los vegetales, las hortalizas y las frutas, cuyo consumo, de forma general y en muchos países, es bastante bajo. No todas las personas tienen el buen hábito de comer alimentos frescos, crudos y recién preparados.

La alimentación natural es parte de un sistema idóneo para la adecuada nutrición, ya que proporciona al organismo valiosísimos elementos nutritivos, como vitaminas, minerales y enzimas, imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la prevención de muchas enfermedades.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL.

Los alimentos constituyen un elemento fundamental para la vida y entre sus importantes funciones, su valor fundamental radica en su calidad como fuente de energía. Existen alimentos y combinaciones de éstos que pueden ser dañinos para la salud; otros, en cambio, ayudan a prevenir y curar enfermedades. La alimentación natural, además de retrasar el deterioro orgánico propio del envejecimiento y aumentar la calidad de vida de las personas, puede prevenir la parición de enfermedades tales como: cerebro-vasculares, hipertensión arterial, infarto cardíaco, la diabetes, osteoporosis, arteriosclerosis, cataratas, problemas reumáticos, etc. La alimentación sirve también para curarlas pues el alimento es una medicina, así decía Hipócrates, padre de la medicina occidental, "*que vuestro alimento sea vuestra medicina*".

La pirámide de la figura 91 indica que la base de los alimentos que se consumirán en mayor cantidad está en las verduras y las frutas. Estas contienen las vitaminas y minerales más importantes para el funcionamiento de todos los órganos

del cuerpo. Según asciende la pirámide, se colocan los alimentos considerados secundarios, por la cantidad diaria que se debe consumir. Es decir, que nunca se debe invertir la pirámide, puesto que su equilibrio estará en peligro.

GRUPOS DE ALIMENTOS CONSÚMALOS EN CADA COMIDA.

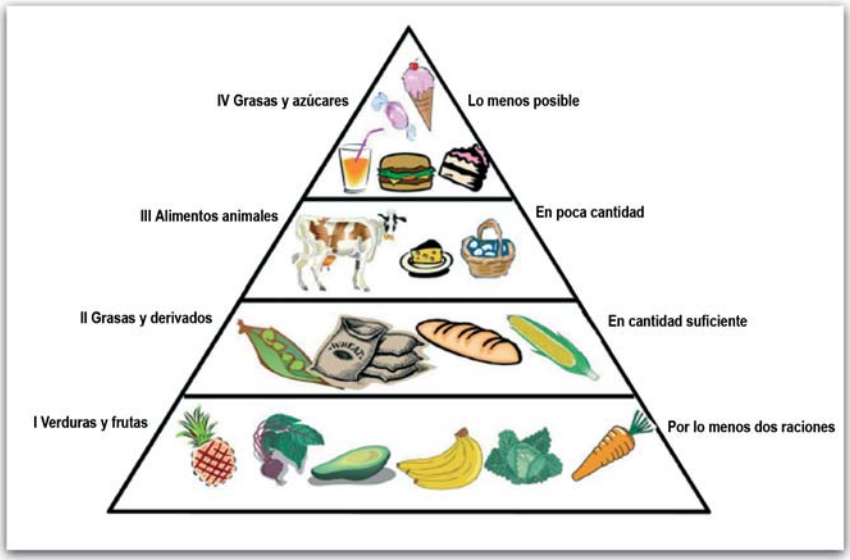

Fig. 91. *Pirámide alimentaria.*

Es importante conocer las vitaminas que contienen los principales vegetales. De esta manera, se podrán combinar en la dieta diaria, de manera que, tanto los niños como los ancianos y demás miembros de la familia, estén igualmente nutridos y con buena salud.

En la Tabla 17 se exponen los vegetales más comunes y el contenido de vitaminas, en orden decreciente.

Las hortalizas también se pueden utilizar como medicinas, en algunas ocasiones, para lo cual se pueden preparar los siguientes remedios caseros:

Gastritis. El jugo de zanahoria, remolacha y pepino, mezclados, así como el de espinaca y tomate, resultan recomendables.
Úlcera gástrica. Se puede consumir el jugo de col.
Enfermedades del hígado. Se recomiendan los jugos de zanahoria, tomate, calabaza, remolacha cruda, col y espinaca.
Anemia. Se puede combatir con jugos de remolacha, de lechuga, col y espinaca.

Hipertensión arterial. Preparar jugos de zanahoria, apio, perejil y espinaca mezclados. Así como el de remolacha y zanahoria. También los jugos de espinaca, tomates y ajo crudo.

Estreñimiento. Se aminoran al incorporar a la dieta espinaca, zanahoria, calabaza.

Hemorroides. Se alivia con jugos de zanahoria y espinaca mezclados, jugos de apio, de nabos, berro y perejil.

Reumatismo. Se puede combatir con jugos de zanahoria, remolacha y pepino mezclados, jugo de limón, espinaca, perejil, col y tomate.

Alergia. En general se pueden aliviar cuando se consumen jugos de zanahoria y pepino.

Personas asmáticas. Se les recomiendan los jugos de zanahorias y rábano mezclados, jugo de apio, el ajo crudo, nabos y espinaca.

Gripe. Se alivian con jugos de zanahoria, apio, perejil y espinacas mezclados. También se recomiendan los jugos de lechuga, de zanahoria y rábano mezclados y el puré de limón.

Obesidad. Se puede combatir preparando jugos de zanahoria, remolacha y pepino mezclados. La col y espinaca para consumo en ensaladas.

Tabla 17. VEGETALES MÁS COMUNES Y EL CONTENIDO DE VITAMINAS, EN ORDEN DECRECIENTE.

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina C	Vitamina E
Zanahoria	Maíz tierno	Espinaca	Pimiento	Pimiento
Espinaca	Quimbombó	Berro	Perejil	Perejil
Berza	Lechuga	Lechuga	Berro	Espinaca
Cebollino	Cebollino	Pimiento	Cebollino	Acelga
Lechuga	Espinaca	Acelga	Berza	Berza